

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

**«Методические рекомендации по организации
воспитательно-образовательного процесса в соответствии с
ФГОС ДО»**

Подготовила
старший воспитатель
МАДОУ «Колокольчик»
Набиулина Э.Ф.

Когалым, 2015 год

Содержание

1. Влияние режима дня на воспитание и здоровье в разновозрастных группах детского сада
2. Основные принципы построения режима дня для разновозрастных групп детского сада
3. Организация бодрствования и сна
4. Организация питания в разновозрастных группах детского сада
5. Занятия в разновозрастных группах детского сада
6. Список литературы

1. Влияние режима дня на воспитание и здоровье в разновозрастных группах детского сада

Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим – это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений.

Режим, который отвечает биологическим и социальным потребностям ребенка, всегда четко и правильно выполняется, способствует регулированию самих потребностей. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивает сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность. Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребенка через определенные промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребенка.

Утомление у разных детей проявляется неодинаково. Чаще всего оно выражается в снижении активности ребенка, ослаблении внимания, повышении возбудимости или вялости. Нередко при утомлении у детей появляются отрицательные поведенческие реакции: капризы, что приводит к возникновению конфликтов при общении их со сверстниками и взрослыми. У многих детей при утомлении нарушаются сон, аппетит. Все это так называемые внешние признаки утомления, и опытному воспитателю легко их определить. Вместе с их появлением снижается и работоспособность ребенка, что особенно заметно в организованных формах деятельности, требующих сосредоточенности и внимания. У ребенка, как правило, пропадает желание трудиться, снижается интерес к занятиям. Он постоянно отвлекается, плохо или совсем не усваивает то, что показывает или о чем говорит воспитатель, не доводит до конца начатое задание. Если в детском саду или в семье для ребенка не созданы все необходимые условия деятельности и отдыха и объем нагрузок постоянно превышает его физиологические возможности, то утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в переутомление, хроническое утомление, а это крайне отрицательно сказывается на его дальнейшем умственном и физическом развитии, а также состоянии здоровья. На фоне утомления и переутомления снижаются защитные функции организма и, следовательно, повышается предрасположенность к заболеваниям.

Особенно неблагоприятно те или иные нарушения в организации деятельности и отдыха сказываются на физиологическом состоянии организма и уровне работоспособности детей.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного осуществления всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Уровень развития у ребенка навыков самообслуживания зависит от разных причин: состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, общего развития. Но главное – от целенаправленного воспитания, использования единых педагогических приемов в семье в дошкольном учреждении.

Если в детском саду педагог приучает каждого воспитанника к самостоятельности при одевании, раздевании, приеме пищи, во время других бытовых процессов, а дома все это за ребенка делают взрослые, то у ребенка не вырабатываются устойчивые привычки, навыки, умения, он часто оказывается беспомощным при необходимости выполнить даже самые простые действия. Дети, которых дома не приучают к посильному труду с младшего возраста, не способны самостоятельно убрать игрушки, умыться и т.д. В детском саду они задерживают выполнение режима, в котором все взаимосвязано: нарушение одного из процессов режима неизбежно приводит к несвоевременному проведению последующих. Вот почему так необходимо, чтобы взрослый руководил деятельностью детей в самых различных ее проявлениях, ведь навыки самостоятельности, как и многие другие полезные привычки, формируются в ее процессе при постоянном выполнении ребенком одних и тех же требований взрослого. Для того чтобы навыки прочно усвоились, помимо обучения детей, использования педагогических воздействий, помощи, оказываемой взрослыми при выполнении различных бытовых процессов, целесообразно организовывать дидактические, сюжетные игры, создавать игровые ситуации, в которых все действия по самообслуживанию дети будут выполнять с интересом и желанием.

Постепенно у ребенка формируются разнообразные полезные навыки и привычки к четкому распорядку дня. В результате создаются благоприятные условия для тренировки и совершенствования функций центральной нервной системы – активного, внутреннего торможения, подвижности нервных процессов, выносливости нервных клеток коры больших полушарий мозга. Развитие этих функций является важнейшей предпосылкой правильного поведения ребенка, воспитания у него морально-волевых качеств, что позволяет ему легко приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды.

Эффективность реализации режима в дошкольном учреждении предполагает также, чтобы время, отведенное для организованной и

самостоятельной деятельности, использовалось с максимальной результативностью и для общего развития и укрепления здоровья детей.

2. Основные принципы построения режима дня для разновозрастных групп детского сада

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка важно, чтобы режим дня выполнялся на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста, сохраняя постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Режим дня детей разного возраста включает примерно одни и те же для всех дошкольных групп виды деятельности и отдыха. От года к году изменяется лишь содержание и объем некоторых нагрузок, продолжительность сна и бодрствования. Так, основные режимные процессы – прием пищи, пребывание на свежем воздухе, сон, игры, трудовая деятельность, учебные занятия, развлечения во всех группах – четко определены требованиями программы воспитания и обучения. Принято следующее возрастное деление по группам: ясельные – первая и вторая группы раннего возраста (соответственно от 2 мес. до 1 года и от 1 года до 2 лет); дошкольные группы: первая младшая – от 2 до 3 лет; вторая младшая – от 3 до 4 лет; средняя – от 4 до 5 лет; старшая – от 5 до 6 лет; подготовительная к школе – от 6 до 7 лет .

Основные принципы построения режима являются общими для разных возрастных групп, однако в каждой из них имеется своя специфика. Правильная организация режима дня детей дошкольного возраста предполагает как учет морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей, так и использование на каждом возрастном этапе соответствующих педагогических приемов и методов.

В младшем дошкольном возрасте умения и навыки в различных видах самообслуживания сформированы у детей еще недостаточно прочно, поэтому воспитатель постоянно помогает ребенку и контролирует выполнение многих действий. Изменение режима с возрастом – это не только увеличение или уменьшение времени на ту или иную деятельность, но и качественное преобразование всего педагогического процесса и составляющих его частей. «Понимание воспитателем этого положения – решающее условие выполнения режима во времени и организации отдельных его отрезков», – указывает О. Н. Урбанская¹. Постепенно детей приобщают к новым видам деятельности, меняется характер организации режимных процессов, а следовательно, и подход к ребенку со стороны взрослого – к

воспитаннику предъявляются новые, более высокие требования, активизирующие самостоятельность.

К старшему дошкольному возрасту навыки у детей становятся более прочными, что позволяет освободить больше времени для игры, развития движений, творческой деятельности. Воспитание старших дошкольников опирается на осознанное отношение ребенка к совершаемым действиям, умение в определенной мере контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и поступки сверстников. Вся эта возрастная динамика развития ребенка положена в основу режимов дня для разных возрастных групп.

В теплый период года режим дня меняется: вся жизнь детей организуется преимущественно на воздухе, где проводятся разные виды деятельности, а при наличии условий – питание и сон. Количество занятий сокращается до 1 в день, примерная их длительность во второй младшей и средней группе – 15–20 мин; в старшей группе – 25 мин, в подготовительной – до 35 мин.

3. Организация бодрствования и сна

Чем старше ребенок, тем больше времени в течение дня он проводит в состоянии активного бодрствования. Дети дошкольного возраста могут бодрствовать до 5–6 ч непрерывно. Поэтому очень важно правильно организовать их деятельность в этот период. От того, чем заполнено у ребенка активное бодрствование, во многом зависит его работоспособность, настроение, качество и глубина сна.

В детском саду период бодрствования складывается из разнообразной деятельности. Это организованные занятия, труд, самостоятельная двигательная, игровая деятельность, развлечения. Как известно, игре принадлежит ведущая роль в умственном и физическом развитии ребенка, воспитании у него нравственных качеств, чувства коллективизма и самостоятельности. В процессе игры решаются многие воспитательно-образовательные задачи, формируются и совершенствуются у детей необходимые полезные навыки, умения, закрепляются и углубляются их представления об окружающей действительности.

Игры дошкольников разнообразны по характеру и содержанию: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, спортивные. Учитывая большую значимость игры для всестороннего развития ребенка-дошкольника, следует помнить, что и этот вид деятельности, как и другие, нуждается в умелом и чутком педагогическом руководстве. Необходимо учить детей организовывать увлекательную игру, пользоваться игрушками, брать на себя определенные роли. Этого может достичь воспитатель, который внимательно относится к детской игре, участвует в ней, помогает

ребятам распределять роли, учитывая при этом особенности характера каждого участника, уровень взаимоотношений детей друг с другом, их склонности и интересы.

Следует развивать у ребенка активность и в самостоятельной игре. Этому способствуют определенные приемы: создание интереса к явлениям окружающей жизни, помощь, доброжелательное отношение к игре со стороны взрослых. В организации игр воспитателю принадлежит главное место, но необходима и самостоятельная, творческая деятельность детей. Важно вовремя поддержать их инициативу, дать совет, следить, чтобы одни воспитанники не подавляли других, чтобы каждый был активен. Беря на себя какую-либо роль, чаще всего не главную, воспитатель руководит игрой незаметно для детей. Особенно нуждаются в поддержке и помощи дошкольники с неустойчивыми интересами, нетерпеливые, слишком подвижные.

Организуя и направляя игры детей, следует также обязательно учитывать характер предшествующей и последующей деятельности в режиме дня. Так, например, подвижные игры, связанные с большой интенсивностью движений, не должны проводиться перед дневным или ночным сном детей, а также после приема пищи. Во время прогулки, на которой можно организовать разные игры, нужно учитывать погодные условия. В жаркую летнюю погоду предпочтение отдают играм малой и средней подвижности, а игры, связанные с бегом, прыжками, требующие интенсивных движений, лучше проводить во второй половине дня.

Укрепление здоровья ребенка, забота о его правильном, своевременном развитии тесно связаны с обеспечением условий для рациональной организации физического воспитания, при котором полностью удовлетворяется потребность организма в движении. Физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест в системе воспитательно-образовательной работы, так как оно способствует всестороннему развитию ребенка, совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости, развитию физических качеств, высокой работоспособности. В.И. Ленин рассматривал физическое воспитание как составную часть всестороннего развития личности и неотъемлемый компонент коммунистического воспитания подрастающего поколения.

Уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяются возрастом, индивидуальными особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависят от внешних условий – гигиенических, социально-бытовых, климатических и т. п. Как показали наблюдения педагогов, психологов, врачей, у детей одного возраста могут быть значительные различия в уровне двигательной активности, в потребности двигаться. Как правило, здоровые

дети среднего и выше среднего уровня физического развития при гармоничном телосложении отличаются большей подвижностью по сравнению со взрослыми. Это обусловлено более высокой возбудимостью нервной системы и относительно слабым развитием тормозных процессов у дошкольников. Если понаблюдать за ребенком, когда он предоставлен сам себе, не увлечен игрой, можно увидеть, что он ни минуты не остается спокойным. При этом его движения нередко отличаются неупорядоченностью, так как они не направлены на осуществление определенной задачи, не мотивированы.

Режим дня детского сада предусматривает ряд моментов, когда нужно направить действия ребенка на общественно полезные дела – учебные занятия, труд, дежурство и др. Все это для большинства вновь пришедших детей представляет определенные трудности, так как им приходится в какой-то мере ограничивать свои естественные потребности поиграть, подвигаться. Чем планомернее и более систематично ведется работа по формированию у дошкольников разнообразных полезных навыков, тем легче и без ущерба для здоровья они справляются с необходимыми обязанностями. Если в детском саду не созданы условия для разнообразной двигательной деятельности детей, то, помимо неблагоприятного влияния на их здоровье, это приведет к отставанию моторного и нервно-психического развития, которое в дальнейшем будет трудно преодолеть, так как основы формирования навыков, в том числе и двигательных, закладываются в дошкольном возрасте. Наблюдения показали, что дети, которые мало двигаются или их трудовая деятельность должным образом не организована, отстают в физическом развитии и в большей мере подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, такие дети нередко отличаются неловкостью, медлительностью.

В дошкольном учреждении двигательный режим складывается из утренней гимнастики, занятий по физической культуре, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности. Однако для обеспечения оптимального уровня двигательной активности только формальное проведение всех упомянутых видов деятельности будет недостаточным. Важными являются ее содержание, а также рациональная организация всей жизни детей, каждого из режимных процессов. В детских садах, где руководство не уделяет должного внимания организации двигательной деятельности дошкольников, совершенствованию режима занятий и отдыха, физическое развитие детей, как правило, недостаточно. И наоборот, если заведующий, воспитатели, используя передовой практический опыт, постоянно стремятся усовершенствовать занятия по физической культуре, игровую и самостоятельную деятельность, их воспитанники отличаются высоким уровнем физического развития.

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.

Сон – важнейшая потребность организма человека. Удовлетворение этой естественной потребности способствует хорошему самочувствию и нормальной работоспособности. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития.

Потребность в сне в значительной мере связана с условиями окружающей среды, с функциональным состоянием организма и зависит от множества других факторов. Поэтому, чтобы создать условия для полноценного сна ребенка, воспитатель должен знать возрастные и индивидуальные особенности сна дошкольника и владеть педагогическими приемами, влияющими на его качество.

При недостатке сна у дошкольника в пределах 1,5 ч в сутки выносливость нервных клеток коры головного мозга значительно снижается. А это влечет за собой снижение активной деятельности, работоспособности. Часто нарушается поведение. У ребенка могут появиться неправильные, неадекватные реакции на те или иные воздействия окружающих его сверстников, взрослых. Он может расплакаться из-за пустяка, делать все наоборот и т. п. Длительное недосыпание нередко бывает причиной невротических состояний, характеризующихся появлением у ребенка раздражительности, плаксивости, ослаблением внимания, памяти. В одних случаях дети становятся возбужденными, драчливыми, в других, наоборот» вялыми, безучастными к окружающему. Невротические состояния могут сопровождаться и головными болями, снижением аппетита, сопротивляемости организма к заболеваниям, так как недостаточный сон отрицательно влияет на состояние всех физиологических систем и функций организма, тесно связанных с регулирующей деятельностью нервной системы.

Для формирования полноценного сна у детей важно на всех возрастных этапах создавать необходимые для него гигиенические и педагогические условия, устранять причины, мешающие его наступлению. Педагог должен обязательно учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника. Чем моложе ребенок, тем большее количество часов он спит и меньше бодрствует. Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не менее 11–12 ч. Дневной сон в зависимости от возраста длится до 2–2,5 ч. Он обязателен, так как нервная система ребенка быстро реагирует на внешние раздражители, относительно легко ранима и менее вынослива по сравнению с нервной системой взрослого. Именно поэтому активное бодрствование дошкольников ограничено.

Организация сна – один из ответственных моментов всего распорядка жизни детей, он требует большого внимания к себе со стороны воспитателей, родителей, создание всех условий, исключающих возможность его нарушения.

4. Организация питания в разновозрастных группах детского сада

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении рационального питания, предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные диеты для каждого возрастного этапа, способствующие гармоничное развитию ребенка.

В процессе жизнедеятельности и при выполнении определенных нагрузок организм человека затрачивает значительное количество тепловой механической энергии, источники которой должны постоянно пополняться. Это пополнение происходит за счет продуктов питания. Однако растущий организм требует не только восполнения определенного количества израсходованной энергии (компенсации энергозатрат), для роста и развития органов и тканей имеют значение и содержащиеся в пище пластические материалы.

Пищевой рацион также должен содержать и продукты, в состав которых входят важнейшие микроэлементы, необходимые для правильного развития детей: натрий, калий, магний, железо, марганец, кальций. Эти микроэлементы участвуют в обменных процессах и содержатся в крупах, бобовых, овощах, молочных продуктах.

В детском дошкольном учреждении меню составляют заведующий и врач на 10 дней. На его основе с учетом длительности пребывания детей, времени года, климатических условий составляется ежедневное меню. При этом необходимо учитывать, что некоторые виды основных продуктов должны входить в рацион ежедневно, а часть продуктов может включаться в пищевой рацион при их взаимозаменяемости в течение недели (например, рыбу можно заменить творогом, вместо сметаны дать яйцо или сыр и т. п.).

При составлении меню предусматривают и принцип рационального сочетания мучных, крупяных и овощных блюд. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки способствуют выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, а это залог хорошего аппетита и усвоения пищи. За столом не следует торопить детей, насильно кормить их,

уговаривать. Это может вызвать стойкую негативную реакцию на определенные блюда, которая, в конечном счете, станет привычной. Нужно не заставлять есть ребенка, а создать такие условия, при которых появится желание есть. Как правило, здоровые дети при хорошо налаженном режиме питания никогда не страдают отсутствием аппетита. Если же кто-то из них плохо ест, воспитателю нужно, прежде всего, выяснить причину этого, так как отсутствие аппетита может быть одним из ранних признаков заболевания. В этих случаях необходима консультация врача дошкольного учреждения.

Каждый прием пищи в детском саду нужно использовать как благоприятный момент для воспитания у детей навыков культурно-гигиенических и по самообслуживанию. К старшему дошкольному возрасту воспитанники должны уметь пользоваться всеми столовыми приборами, салфеткой, тщательно и бесшумно пережевывать пищу, есть аккуратно, правильно сидеть за столом. Перед едой все моют руки с мылом, насухо их вытирают, садятся за стол опрятными. А после еды полощут рот питьевой водой.

Индивидуальный подход к детям во время приема пищи состоит в том, что в отдельных случаях (это касается главным образом вновь поступивших детей) можно заменить ребенку одно блюдо другим, если оно для него непривычно или вызывает негативную реакцию. Постепенно ребенка приучают ко всем блюдам, которые готовятся в дошкольном учреждении. Их замены могут быть лишь временными и в пределах существующего в рационе питания набора продуктов. Если первое блюдо приготавливается с крупой, то гарнир второго блюда должен быть обязательно овощным.

В детском саду при организации питания необходимо строго соблюдать все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи и правильные интервалы между ее приемами.

5. Занятия в разновозрастных группах детского сада

Занятия являются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребенка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. На занятиях дети накапливают систематизированные знания об окружающих явлениях жизни, учатся трудиться, у них развиваются познавательные способности, любознательность, нравственно-волевые качества, совершенствуется работоспособность. Организованное обучение создает условия для нормального психического и физического развития дошкольников, и от того, насколько рационально и эффективно реализуется этот вид деятельности, зависит уровень развития детей.

Занятия оказывают заметное влияние на физиологические функции организма ребенка, так как требуют от него определенных усилий, ограничения естественной двигательной активности, сохранения позы, сосредоточения внимания. Поэтому проводить занятия следует в благоприятных гигиенических и педагогических условиях, способствующих предупреждению утомления. Организация занятий должна предусматривать и пути повышения физиологических возможностей детского организма, совершенствования его выносливости.

Организация учебной деятельности в детском саду существенно отличается от системы школьного обучения. Занятия с детьми раннего возраста осуществляются преимущественно в индивидуальной форме и носят игровой характер. Постепенно, с возрастом детей объединяют в небольшие подгруппы, а затем – в 1 и 2 младшей группе переходят к групповым занятиям.

Одновременно увеличивается и продолжительность занятий – от 8–10 мин в раннем возрасте до 25–35 мин в старшей и подготовительной к школе группах. К этому возрасту у детей, как правило, сформированы усидчивость, способность к сосредоточенной работе на различных по характеру и содержанию занятиях.

Выдающимся физиологом Н.Е. Введенским были сформулированы основные принципы или условия, определяющие продуктивность умственного труда. Эти принципы универсальны, они базируются на физиологических закономерностях изменения работоспособности человека и поэтому применимы для организации труда и взрослых, и детей:

-постепенность вхождения в работу–от более легкой части к более сложной;

-чередование разных видов деятельности и своевременное переключение с одного вида труда на другой;

-организация отдыха, микропауз, предупреждающих развитие утомления;

-четкая регламентация деятельности в соответствии с физиологическими возможностями работающего;

-создание благоприятных гигиенических условий .

Помимо этих общих положений, при организации учебной деятельности детей дошкольного возраста серьезного внимания заслуживает еще целый ряд факторов, влияющих на результативность занятий. В процессе

работы у детей, как и при любом умственном труде, основная нагрузка ложится на центральную нервную систему—кору больших полушарий головного мозга. Нервная система дошкольников в силу недостаточной физиологической зрелости, незавершенности развития отличается относительно быстрой истощаемостью, а, следовательно, имеет и более низкий предел работоспособности. Вот почему маленькие дети не могут длительно заниматься однообразной деятельностью, находиться в строго заданной, малоподвижной позе, сохранять сосредоточенность. Если тот или иной вид работы не соответствует функциональным возможностям детского организма, ребенок «отключается» от деятельности. Это защитная реакция организма, предупреждающая переутомление.

- Аванесов В.Н. Воспитание детей в разновозрастной группе. М.: 1979.
- Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы М.: 1968.
- Богина Т.Л., Терехина Н.Т. «Режим дня в детском саду» М.: 1987.
- Журнал "Педагогика" 2002, 6, с. 71-77. Социальное воспитание и наследие А.С. Макаренко. Фролов А.А.
- Крупская Н.К. О дошкольном воспитании М.: 1967.
- Менджерицкая Д.В. Воспитание в детской игре. М.: 1982.
- Минкина М.В. Методика работы в разновозрастной группе детсада. Минск, 1977.
- Нравственное воспитание в детском саду. Под редакцией В.Г.Нечаевой и Т.А.Марковой. М.: 1978.
- Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М., Детская лит-ра, 1989.
- Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. М.: 1979.